

8정도 수행기술의 이해*

- 맞지마니까야를 중심으로 -

붓따빨라 스님(김영채)**

1. 서론
2. 8정도와 3학
3. 4년처 수행
4. 결론

■ 한글요약

8정도 수행기술은 세존이 체계를 세운 불교수행의 핵심이다. 세존은 미가다야에서 5비구에게 최초로 수행지도할 때도 꾸씨나가라에서 마지막으로 찾아온 쑤밧다에게 설한 것도 8정도이다. 이렇듯 8정도는 불교의 처음이자 마지막을 장식하는 덕목이다. 세존은 37보리분법과 더불어 8정도를 수행으로 완성하라고 설한다. 그리고 세존은 8정도 수행기술을 통해 아라한뜨 도과를 성취하고 탐진치 3독과 같은 아싸뵤를 제거할 수 있다고 강조한다. 8정도 수행기술은 크게 5가지가 있다. 첫째는 기준점을 정하고 알아차림 하는 것이고, 둘째는 행위를 따라가며 알아차림 하는 것이고, 셋째는 현상을 따라가며 알아차림 하는 것이고, 넷째는 인식대상을 분석하지 않고 알아차림 하는 것이고, 다섯째는 호흡을 자연스럽게 알아차림 하

* 이 논문은 2023년 동국대학교 대학원 박사학위 논문인 「八正道 修行體系 연구」에서 8정도 수행기술만을 압축해 설명한 것이다.

** SATI INSTITUTE 연구원

는 것이다. 이 5가지 수행기술은 4년처 수행에 기초한다. 4년처 수행이 8 정도의 정념이다. 알아차림 기능인 정념으로 기억정보와 결합해 있는 탐진치 3독심을 제거하고 마음공간을 맑히고 실재를 통찰하는 정견이 열린다. 그러면 모든 괴로움으로부터 벗어날 수 있다는 것이 8정도 수행체계의 핵심이다.

주제어 ● 8정도, 수행기술, 알아차림, 싸띠, 싹빠자나

1. 서론

8정도는 세존 가르침의 핵심이자 세존 활동의 처음과 마지막을 장식하는 덕목이다. 율장 『대품(大品)』에 따르면 세존이 미가다야에서 5비구에 게 최초로 수행지도할 때 8정도로 시작하고,¹⁾ 『대반열반경(大般涅槃經)』에서는 꾸씨나라에서 쑤밧다에게 마지막으로 법을 설할 때도 8정도가 있으면 나의 법이고 없으면 나의 법이 아니라고 강조한다.²⁾

1) VP. I, 10. “ete kho bhikkhave ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati. katamā ca sā bikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati. ayam eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyath' idam: sammādiṭṭhi sammāsāṁkappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī.”

2) DN. II, 151. “yasmim kho Subbadda dhamma-vinaye ariyo aṭṭhaṅgiko maggo na upalabbhati, samaṇo pi tattha na upalabbhati, dutiyo pi tattha samaṇo na upalabbhati, tatiyo pi tattha samaṇo na upalabbhati, catuttho pi tattha samaṇo na upalabbhati. yasmiñ ca kho Subbadda dhamma-vinaye ariyo aṭṭhaṅgiko maggo upalabbhati, samaṇo pi tattha upalabbhati, dutiyo pi tattha samaṇo upalabbhati, tatiyo pi tattha samaṇo upalabbhati, catuttho pi tattha samaṇo upalabbhati. imasmim kho Subbadda dhamma-vinaye ariyo aṭṭhaṅgiko maggo upalabbhati, idh' eva Subhadda samaṇo,

『생경(生經)』에서는 8정도는 수행으로 완성하라고 설하고,³⁾ 『대감경(大感經)』에서는 8정도 뿐만 아니라 37보리분법도 수행으로 완성하라고 설하고,⁴⁾ 『하경(何經)』에서는 8정도와 더불어 37보리분법도 자신이 스스로 깨달아 성취한 것이라고 주장한다.⁵⁾ 『정견경(正見經)』에서는 12연기(十二緣起)의 각 항목을 완성시키는 도구가 8정도라고 설한다.⁶⁾ 그리고 조계종의 소의경전인 금강경에서 제시하는 수행법도 8정도의 정념으로 사료된다.⁷⁾

이상을 살펴보면 8정도는 수행덕목이란 것을 알 수 있다. 8정도가 수행덕목이라면 8정도의 각 항목들을 논리적이고 통일적인 체계를 갖추는 것이 유효성을 높일 수 있다.⁸⁾ 이렇게 체계를 갖춘 8정도 수행체계 속에서

idha dutiyo samaṇo, idha tatiyo samaṇo, idha catuttho samaṇo. suñña parappavādā samaṇehi aññe, ime ca Subhadda bhikkhū sammā vihayyuṃ, asuñño loko arahantehi assa.”

- 3) SN. V, 14. “aṭṭhime bhikkhave dhammā bhāvitā bahulīkatā anuppannā uppajjanti nāññatra tathāgatassa pātubhāvā arahato sammāsambuddhassa. katame aṭṭha. seyyathīdaṃ sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācāsammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.”
- 4) MN. III, 289. “tassa eavm imam ariyam aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ bhāvayato cattāro pi satipaṭṭhānā bhāvanāpāripūriṃ gacchanti, cattāro pi sammappadhānā bhāvanāpāripūriṃ gacchanti, cattāro pi iddhipādā bhāvanāpāripūriṃ gacchanti, pañca pi indriyāni bhāvanāpāripūriṃ gacchanti, pañca pi balāni bhāvanāpāripūriṃ gacchanti, satti pi bojjhaṅga bhāvanāpāripūriṃ gacchanti.”
- 5) MN. II, 238-239. “tasmātiha, bhikkhave, ye vo maya dhammā abhiññā desitā, seyyathīdaṃ: cattāro satipaṭṭhānā, cattāro sammappadhānā, cattāro iddhipādā, pañc’ indriyāni, pañca balāni, sattabojjhaṅgā, ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, -tatha sabbeḥ’ eva samaggehi sammodamānehi avivadamānehi sikkhitabbaṃ.”
- 6) MN. I, 49. “katamā ca āvuso dukkhanirodhagāminī-paṭipadā: ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo dukkhanirodhagāminī-paṭipadā, seyyathīdaṃ: sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammā-ājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi...”
- 7) 전재성 역주(2003), 114. 『금강경』, 서울: 한국빠알리성전협회.
- 8) “체계(system)란 서로 의존작용을 하는 부분 단위들이 통일적으로 구성되어 이루어져 있는 실체이다. 하나의 체계 속에 각 부분들은 외부환경과 경계 안에서 존재하며 서로 영향을 주고받으며 연결되어 있다”

그것을 다루는 능력을 향상시키는 것이 기술이다.⁹⁾ 따라서 탐진치 3독과 같은 마음오염원의 제거과정은 기술이 필요하다. 여기서는 8정도에서 제시하는 구체적인 수행기술을 살펴본다.

2. 8정도와 3학

『소문답경(小問答經)』에서는 다음과 같이 8정도를 계정해 3학으로 분류한다.

“성팔지도는 3온(三蘊)에 포함되니까? 아니면 3온이 성팔지도에 포함되니까? 벗, 위싸카여(Visakha)여, 성팔지도가 3온에 포함되지 3온이 성팔지도에 포함되지 않는다. 위싸카여, 정어, 정업, 정명은 계온(戒蘊), 정정진, 정념, 정정은 정온(定蘊), 정견과 정사는 혜온(慧蘊)에 포함된다.”¹⁰⁾

이 경에서 세존은 8정도를 계정해의 3가지 범주로 구분한다. 수행자의 행동규범 혹은 수행자의 품성을 정하는 계온, 4년쳐 수행을 다루는 정온,

https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%B2%B4%EA%B3%84_%EC%9D%B4%EB%A1%A0(검색일자 2023.04.11. 21:04)

9) “기술(技術)이란 과학 이론을 실제로 적용하여 자연의 사물을 인간 생활에 유용하도록 가공하는 수단, 혹은 사물을 잘 다루는 방법이나 능력.”

<https://ko.wikipedia.org/wiki/%EA%B8%B0%EC%88%A0>(검색일자 2023.04.11. 21:40)

10) MN. I, 301. “ariyena nu kho ayye aṭṭhaṅgikena maggena tayo khandhā saṅgahīṭā, udāhu tīhi khandhehi ariyo aṭṭhaṅgiko maggo saṅgahīto ti. -na kho āvuso Visākha ariyena aṭṭhaṅgikena maggena tayo khandhā saṅgahīṭā, tīhi ca kho āvuso Visākha khandhehi ariyo aṭṭhaṅgiko maggo saṅgahīto. yā c’ āvuso Visākha sammāvācā yo ca sammākammanto yo ca sammāājīvo, ime dhammā sīlakkhandhe saṅgahīṭā; yo ca sammāvāyāmo yā ca sammāsati yo ca sammāsamādhi, ime dhammā samādhikkhandhe saṅgahīṭā; yā ca sammādiṭṭhi yo ca sammāsāṅkappo, ime dhammā paññākkhandhe saṅgahīṭā ti.”

그리고 고집멸도 4성제의 실재를 통찰하는 혜온으로 구성된다.

『진리분별경(眞理分別經)』에서는 8정도를 다음과 같이 정의한다.

“① 벗이여, 정견(正見)은 무엇인가? 비구여, 고(苦), 고집(苦集), 고멸(苦滅), 고멸인도(苦滅引道)를 아는 것이 정견이다. ② 벗이여, 정사(正思)는 무엇인가? 벗이여, 애욕, 분노, 해침 등을 벗어난 사유를 행하는 것이 정사이다. ③ 벗이여, 정어(正語)는 무엇인가? 비구여, 거짓말하지 않는 것(不妄語), 이간질하지 않는 것(不兩舌), 악담하지 않는 것(不惡語), 꾸미는 말하지 않는 것(不綺語)이 정어이다. ④ 벗이여, 정업(正業)은 무엇인가? 살생하지 않는 것(不殺生), 훔치지 않는 것(不偷盜), 사음하지 않는 것(不邪婬)이 정업이다. ⑤ 벗이여, 정명(正命)은 무엇인가? 벗이여, 세상에 고귀한 제자가 사명(邪命)을 버리고 정명으로 생계를 유지하는 것이 정명이다. ⑥ 벗이여, 정정진(正精進)은 무엇인가? 벗이여, 세상에서 비구가 아직 생겨나지 않은 악한 불선법이 생겨나지 않도록 의욕을 일으켜 정진하고, 노력하고, 시도하고 마음을 다잡아 힘쓰다(律儀勤). 이미 생겨난 악한 불선법을 제거하기 위해 의욕을 일으켜 정진하고, 노력하고, 시도하고, 마음을 다잡아 힘쓰다(斷勤). 아직 일어나지 않은 선법을 생겨나게 하려고 의욕을 일으켜 정진하고, 노력하고, 시도하고, 마음을 다잡아 힘쓰다(修勤). 이미 일어난 선법을 유지하고, 유혹되지 않고, 증가시키고, 광대하게 하며, 성취하도록 의욕을 일으켜 정진하고, 노력하고, 시도하고 마음을 다잡아 힘쓰는 것(守護勤)이 정정진이다. ⑦ 벗이여, 정념(正念)은 무엇인가? 벗이여, 세상에서 비구가 탐욕과 근심을 제거하기 위해, 싸띠(念, sati)와 싘빠자나(知, sampajāna)로, 몸(身)을 대상으로 몸을 관찰(隨身觀)하며, 열심히 수행한다. … 수수관(隨受觀) … 수심관(隨心觀) … 수법관(隨法觀)…이 정념이다. ⑧ 벗이여, 정정(正定)은 무엇인가? 비구여, 세상에서 비구가 애욕에서 떨어져 불선법을 떠나 사고와 속고를 갖추고, 탐욕에서 벗어나 기쁨(喜)과 즐거움(樂)으로 가득 찬 초선(初禪)을 성취해 머문다. 사고와 속고가 소멸하고, 내적인 평온함과 마음집중(心一境)을 이루고, 사고와 속고 없는 싘마디(三昧)에서 생겨나는 기쁨과 즐거움으로 가득 찬 2선(二禪)을 성취해 머문다. 기쁨이 소멸하고, 싘띠와 싘빠자나로 평정(捨)에 머물고, 몸으로 즐거움을 느끼며, 성인이 평정하고 싘띠가 있고 즐거운 수행인 3선(三

禪)을 성취해 머문다. 즐거움과 괴로움이 사라지고, 만족과 불만도 사라지고, 괴롭지도 않고 즐겁지도 않은 평정하고 싸디가 있는 청정한 4선(四禪)을 성취해 머문다. 이것이 정정이다.”¹¹⁾

이 경에서 8정도의 각 항목을 구체적으로 설한다. 그리고 「八正道 修行體系 연구」에서 8정도의 각 항목을 <표 1>로 잘 정리해 두었다.¹²⁾

11) MN. III, 251-252. “① katamā c’, āvuso, sammāditṭhi?-yaṃ kho, āvuso, dukkhe ñāṇaṃ dukkhasamudaye ñāṇaṃ dukkhanirodhe ñāṇaṃ dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ; -ayaṃ vuccat’, āvuso, sammāditṭhi. ② katamo c’, āvuso, sammāsāṃkappo? nekkhammasāṃkappo abyāpādasāṃkappo avihimsāsāṃkappo; -ayaṃ vuccat’, āvuso, sammāsāṃkappo. ③ katamā c’, āvuso, sammāvācā? musāvādā veramaṇī, piṣuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī; -ayaṃ vuccat’, āvuso, sammāvācā. ④ katamo c’, āvuso, sammākammanto?-pāṇātipātā veramaṇī, adinnadānā veramaṇī, kāmesu micchācārā veramaṇī; -ayaṃ vuccat’, āvuso, sammākammanto. ⑤ katamo c’, āvuso, sammā-ājīvo?-idh’, āvuso, ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvikam kappeti; -ayaṃ vuccat’, āvuso, sammā-ājīvo. ⑥ katamo c’, āvuso, sammāvāyāmo? idh’, āvuso, bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānā chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; anuppannānaṃ kusalanāṃ dhammānaṃ upppādāya chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppannānaṃ kusalanāṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammoḥāya bhīyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; -ayaṃ vuccat’, āvuso, sammāvāyāmo. ⑦ katamo c’, āvuso, sammāsati?-idh’, āvuso, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; vedanāsu -pe-; citte -pe-; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī...abhijjhādomanassaṃ; -ayaṃ vuccat’, āvuso, sammāsati. ⑧ katamo c’, āvuso, sammāsamādhī?-idha, āvuso, bhikkhu vivicca’ eva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamajjhānaṃ upasampajja viharati. vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkam avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyajjhānaṃ-pe-; tatiyajjhānaṃ-pe-; catutthajjhānaṃ upsampajja viharati.”

12) Buddhapaḷa(2023), 23. 「八正道 修行體系 연구」, 동국대학교 대학원 박사학위논문.

<표 1>

	진리분별경	대감경	대사십경	
정건	4성제를 아는 것 (苦集滅道)	있는 그대로 봄 (如實見)	유류공덕	뭔가 있다는 견해
			무류공덕	수행으로 혜, 혜근, 혜력, 택 법지의 성취
정사	애욕, 분노, 해침 의 사유가 없는 것	있는 그대로 사 유함 (如實思)	유류공덕	애욕, 분노, 해침이 없음
			무류공덕	수행으로 심사, 속고, 사유, 전념, 마음집중, 의도된 말 의 성취
정어	구업을 하지 않음 (不妄語, 不兩舌, 不惡口, 不綺語)	청정구업 (淸淨口業)	유류공덕	망어, 양설, 악구, 기어를 하 지 않음
			무류공덕	수행으로 구업의 절제, 제 어, 금지, 삼감을 성취
정업	신업을 하지 않음 不殺生, 不偷盜, 不邪淫)	청정신업 (淸淨身業)	유류공덕	살생, 투도, 사음을 하지 않 음
			무류공덕	수행으로 신업의 절제, 제 어, 금지, 삼감을 성취
정명	사명을 버리고 정명을 하는 것	청정직업 (淸淨命)	유류공덕	사명을 버리고 정명을 사는 것
			무류공덕	수행으로 사명의 절제, 제 어, 금지, 삼감을 성취
정정진	4정근의 노력 (律儀斷, 斷勤, 修 勤, 守護勤)	있는 그대로의 노력 (如實精進)	사명을 버리고 정명을 성취하기 위한 노력	
정념	4념처를 수행함 (身受心法)	있는 그대로의 싸띠 (如實念)	정건과 정정진과 더불어 8정도의 필수 임	
정정	4선을 성취함 (初禪 二禪 三禪 四禪)	있는 그대로의 마음집중 (如實定)	정건, 정사, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념이 도움됨	

여기서 계온은 수행자의 행동규범을 말한다. 세존 이전에도 정념의 수행기술이 존재했다고 전한다. 그러나 세존은 8정도 수행체계를 완성하면서 수행자의 행위규범 즉, 수행자의 품성을 설정한다. 이것은 『법구경(法

句經』에서 설하듯이 기존의 수행자들 사이에서 전해지던 정념을¹³⁾ 당시 수행자들은 단순히 수행기술만을 주목할 때, 세존은 수행자의 품성이 수행에 미치는 영향을 주목한다. 그것이 기본이고 그렇게 해야 수행을 완성할 수 있다는 것을 경험으로 알았던 것으로 사료된다. 이렇게 해서 수행이 완성되고 고통으로부터 해탈인 4성제를 통찰하게 된다. 그리고 수행자의 사회적 책무도 있다. 8정도 수행체계에는 포함되지 않지만, 그것이 자비 회향이다. 이렇게 해서 수행자와 수행기술 그리고 수행자의 품성과 수행자의 사회적 책무 등으로 해서 8정도 수행체계가 완성된다.

3. 4년처 수행

세존이 창안한 불교수행의 이론과 기술을 집대성해놓은 『맛지마니카야』의 152경 가운데 8정도는 14경,¹⁴⁾ 4년처는 8경, 4년처 수행의 핵심인 싸띠와 싹빠자나의 검수는 47경에 등장한다.¹⁵⁾

『진리분별경(眞理分別經)』에서 8정도의 정념을 4년처 수행이라고 정의하고, 『염처경(念處經)』에서 4년처 수행을 다음과 같이 설한다.

“비구는, 세상에 탐욕과 근심을 제거하기 위해, 싸띠와 싹빠자나를 가지고, 몸(身)을 대상으로, 몸을 따라가며(隨身觀) 열심히 수행한다. … 수(受) … 심(心) … 법(法) … 비구가 걸을 때(行)는 걷는다고 분명히 알고, 서 있을 때(住)

13) AN. II, 29. “cattār’ imāni bhikkhave dhammapadāni aggaññāni rattaññāni vaṃsaññāni poraññāni asankiṇṇāni asankiṇṇapubbāni na sankīyanti na sankīyissanti appaṭikuṭṭhāni samaṇehi vā brāhmaṇehi vā viññūhi. katamāni cattāri? anabhiṃjhā … avyāpādo … sammāsati … sammāsamādhi … anabhiṃjhālū vihareyya avyāpanna cetasā. sato ekaggacittassa ajjhataṃ susamāhāto ti.”

14) Buddhapāla(2023), 11.

15) Buddhapāla(2023), 163.

는 서있다고 분명히 알고, 앉아 있으면(坐) 앉아 있다고 분명히 알고, 누워있다면(臥) 누워있다고 분명히 알고, 몸(身)으로 여러 자세를 취하면 그 자세를 분명히 안다. 비구는 나아가갈 때(進)나 물러날 때(退)도 씩씩자나 한다. 앞을 볼 때(前)나 뒤를 볼 때(後)도 씩씩자나 한다. 굽히고(屈) 펼 때(起)도 씩씩자나 한다. 가사를 입고, 뺏따를 들고, 옷을 입을 때도 씩씩자나 한다. 먹고(食), 마시고(飲), 소화하고(消化), 맛보는 것(味)도 씩씩자나 한다. 대소변을 볼 때도 씩씩자나 한다. 나아가고(行), 서고(住), 앉고(坐), 졸리고(寢), 깨어있고(寤), 말하고(語), 침묵하는 것(默)도 씩씩자나 한다.”¹⁶⁾

일반적으로 4년처 수행을 이해할 때 알아차림 기능인 싸띠를 주목한다. 그러나 경전에서는 싸띠와 씩씩자나를 함께 설하는 것을 볼 수 있다. 특히 수행진도가 어느 정도 향상될 때부터는 씩씩자나 수행이 더 중요한 덕목으로 등장한다. 따라서 알아차림 기능인 싸띠의 힘과 행동하기 전에 일어나는 의도를 알아차림하는 기능인 씩씩자나의 힘을 강화시키는 것이 4년처 수행의 핵심이다. 싸띠와 씩씩자나의 힘으로 마음오염원인 탐진치 3독을 제거하고 마음공간을 청정하게 할 수 있다.

「八正道修行體系 연구」에서는 싸띠의 힘을 강화해서 마음오염원인 아싸봐(漏, āsava)를 제거하고 고집멸도 4성제를 통찰하는 혜(慧, paññā)의

16) MN. I, 56-57. “idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ … puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu gacchanto vā: gacchāmīti pajānāti, thīto vā: thīto ’mhīti pajānāti, nisinno vā nisinno ’mhīti pajānāti, sayāno vā: sayāno ’mhīti pajānāti, yathā yathā vā pan’ assa kāyo pañhito hoti tathā tathā naṃ pajānāti. iti ajjhantam vā kāye kāyānupassī viharati … upādiyati. evaṃ-pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati. puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samīñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghātipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate thite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajānakārī hoti.”

힘을 향상시키기 위한 5가지 수행기술을 제시한다.

“첫째, 알아차림의 기준점을 정해두고, 그 기준점을 중심으로 알아차림 하여 짜띠력을 향상시킨다. 둘째, 행위를 따라가며 짜띠력을 향상시킨다. 셋째, 현상을 따라가며 짜띠력을 향상시킨다. 넷째 인식대상을 분석하지 않으면서 짜띠력을 향상시킨다. 다섯째, 자연스럽게 인식대상을 알아차림하면서 짜띠력을 향상시킨다.”¹⁷⁾

수행기술들을 익힐 때는 하나씩 익히지만, 어느 정도 수행이 익숙해지면 여러 가지 기술을 동시에 사용하면서 수행을 향상시킨다.

1) 기준점을 정하고 알아차림 하는 기술

알아차림 기능인 짜띠의 힘을 향상시키기 위해서 기준점을 정해두고 수행하는 기술을 살펴본다. 『입출식념경(入出息念經)』에서 다음과 같이 설한다.

“비구여. 호흡을 기준점으로 삼고 짜띠를 어떻게 수행하면 큰 과보와 공덕이 있는가? 이 세상에서 비구는 숲속 나무 아래 공한처로 가서 평좌(平坐)¹⁸⁾로 앉는다. 몸(身)을 곧게 세우고 얼굴 앞에 짜띠를 둔다. 그리고 들숨과 날숨을 짜띠한다.

① 나는 길게 들숨 할 때는 길게 들숨 하는 것을 분명히 알고, 나는 길게 날숨 할 때는 길게 날숨 하는 것을 분명히 안다. ② 나는 짧게 들숨 할 때는 짧게 들숨 하는 것을 분명히 알고, 나는 짧게 날숨 할 때는 짧게 날숨 하는 것을 분명히 안다. ③ 나는 몸(身) 전체에서 일어나는 현상을 경험하면서 들숨에 전념하고, 나는 몸 전체에서 일어나는 현상을 경험하면서 날숨에 전념한다. ④ 나는

17) Buddhapāla(2023), 143.

18) 전재성(2005), 213. 전재성은 ‘pallaṅkam ābhujati’를 ‘결가부좌(結跏趺坐)를 하다.’로 번역한다. 그러나 여기서는 발을 요가하는 자세처럼 꼬고 앉을 수도 있지만, 편안하게 앉는다는 의미로 평좌로 번역한다.

몸에서 일어나는 현상이 고요해지면 들숨에 전념하고, 나는 몸에서 일어나는 현상이 고요해지면 날숨에 전념한다.

⑤ 나는 기쁨(喜)을 경험하면서 들숨에 전념하고, 나는 기쁨을 경험하면서 숨을 날숨에 전념한다. ⑥ 나는 즐거움(樂)을 경험하면서 들숨에 전념하고, 나는 즐거움을 경험하면서 날숨에 전념한다. ⑦ 나는 마음의도(心行)를 경험하면서 들숨에 전념하고, 나는 마음의도를 경험하면서 날숨에 전념한다. ⑧ 나는 마음의도를 그치면서 들숨에 전념하고, 나는 마음의도를 그치면서 날숨에 전념한다.

⑨ 나는 마음(心)을 경험하면서 들숨에 전념하고, 나는 마음을 경험하면서 날숨에 전념한다. ⑩ 나는 마음을 만족하면서 들숨에 전념하고, 나는 마음을 만족하면서 날숨에 전념한다. ⑪ 나는 마음을 집중하면서 들숨에 전념하고, 나는 마음을 집중하면서 날숨에 전념한다. ⑫ 나는 마음을 해탈시키면서 들숨에 전념하고, 나는 마음을 해탈시키면서 날숨에 전념한다.

⑬ 나는 무상을 관찰하면서 들숨에 전념하고, 나는 무상을 관찰하면서 날숨에 전념한다. ⑭ 나는 사라짐(遠離)을 관찰하면서 들숨에 전념하고, 나는 사라짐을 관찰하면서 날숨에 전념한다. ⑮ 나는 소멸(滅)을 관찰하면서 들숨에 전념하고, 나는 소멸을 관찰하면서 날숨에 전념한다. ⑯ 나는 완전히 버림(捨遣)을 관찰하면서 들숨에 전념하고, 나는 완전히 버림을 관찰하면서 날숨에 전념한다.

비구여, 호흡을 기준으로 삼고 싸피를 이처럼 수행하고 익히면, 이렇게 큰 과보와 공덕이 있다.”¹⁹⁾

19) MN. III, 82-83. “kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave, ānāpānasati? kathaṃ bahulīkatā? kathaṃ mahapphalā hoti mahānisamsā? idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallankaṃ ābhujitvā uḷuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upatthapetvā. so sato va assasati, sato passasati; ① dīghaṃ vā assasanto: dīghaṃ assasāmīti pajānāti; dīghaṃ vā passasanto: dīghaṃ passasāmīti pajānāti; ② rassaṃ vā assasanto: rassaṃ assasāmīti pajānāti; rassaṃ vā passasanto: rassaṃ passasāmīti pajānāti; ③ sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati; ④ passambhayaṃ kāyasamkhāraṃ assasissāmīti sikkhati; passambhayaṃ kāyasamkhāraṃ passasissāmīti sikkhati; ⑤ pīṭipapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; pīṭipapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati; ⑥ sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; sukhapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati; ⑦ cittasamkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati;

이 경에서는 신수심법(身受心法)의 4념처를 기준점(處)으로 정하고 수행한다고 설한다. 그리고 ①~④까지를 신(身)²⁰⁾, ⑤~⑦까지를 수(受)²¹⁾, ⑧~⑩까지를 심(心)²²⁾, ⑫~⑯까지를 법(法)²³⁾으로 구분하고, 이것을 싸띠, 즉 알아차림 하라고 설한다. 코끝을 지나 가슴으로 들고나는 들숨과 날숨에서, 코끝에 기준점을 두고, 코끝을 지나는 느낌을 알아차림 하면서 싸띠력을 향상시키는 수행기술이다. 이 경에서 세존은 호흡의 들숨과 날숨을 기준점으로 정한다. <표 2>에서²⁴⁾ 어떤 현상이 등장하더라도 알아차림한 후에는 즉시 기준점인 들숨과 날숨으로 되돌아간다. 이것이 핵심이다.

cittasāṅkhārapāṭisaṁvedī passasissāmīti sikkhati; ⑧ passambhayaṃ cittasāṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati; passambhayaṃ cittasāṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati; ⑨ cittaṃpāṭisaṁvedī assasissāmīti sikkhati; cittaṃpāṭisaṁvedī passasissāmīti sikkhati; ⑩ abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati; ⑪ samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati; ⑫ vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati; ⑬ aniccānupassī assasissāmīti sikkhati; aniccānupassī passasissāmīti sikkhati; ⑭ virāgānupassī assasissāmīti sikkhati; virāgānupassī passasissāmīti sikkhati; ⑮ nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati; nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati; ⑯ paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati; paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati. evaṃ bhāvita kho, bhikkhave, ānāpānasati, evaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā.”

20) MN. III, 83. “kāye kāyānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. kāyesu kāyaññatarāhaṃ, bhikkhave, etaṃ vadāmi yadidam assāsapassāsāṃ.”

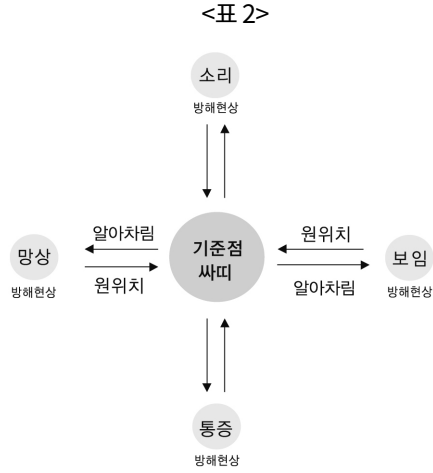
21) MN. III, 84. “vedanāsu vedanānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. vedanāsu vedanāññatarāhaṃ, bhikkhave, etaṃ vadāmi yadidam assāsapassāsāṃ sādhukaṃ manasikāraṃ.”

22) MN. III, 84. “citte cittānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. nāhaṃ, bhikkhave, muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānasatibhāvanaṃ vadāmi.”

23) MN. III, 84-85. “dhammesu dhammānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. so yaṃ taṃ abhijjhādomanassānaṃ pahānaṃ taṃ paññāya disvā sādhukaṃ ajjhupekkhitā hoti.”

24) Buddhapāla(2008), 221. 『BUDDA 수행법』, 경남 : SATI SCHOOL.

현상을 알아차림만 하면 효력이 떨어진다. 알아차림한 후, 지속적으로 놓치지 않고 따라가며 알아차림해야 한다. 이것이 삼마디(三昧)이다. 삼마디의 주체는 알아차림 기능인 싸띠이다. 이 경에서 사용되는 수행기술은 싸띠와 삼빠자나의 겸수이자 싸띠와 삼마디의 겸수가 동시에 이루어진다.

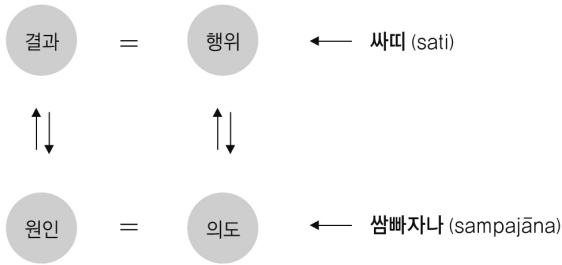


2) 행위를 따라가며 알아차림하는 기술

싸띠가 현상이 일어났다는 것을 알아차림하는 것이라면 삼빠자나는 그 현상이 발생하는 순간, 그것을 알아차림하면서, 동시에 그 현상을 일으킨 원인을 통찰하는 것이다.

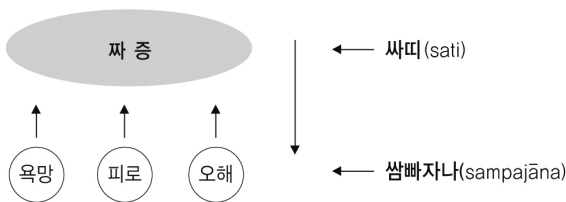
『염처경(念處經)』에서 제시하듯이, 일상생활을 하면서 일어나는 현상 하나하나를 알아차림 하는 것이 삼빠자나 기술이다. 행위를 따라가며 알아차림 하는 삼빠자나 수행기술을 익혀야 하는 이유는 분명하다. <표 3>에서처럼, 행주좌와(行住坐臥) 어묵동정(語默動靜)의 일상생활에서 매 순간 대상을 접촉하고 반응한다. 이때 분명히 행동하기 전에 먼저 의도가 일어나게 마련이다. 그러나 대개의 경우 의도를 놓치고 행동하는 경우가 많다. 행동하기 전에 일어나는 의도를 분명하게 알아차림하게 되면 행동에 유효성이 훨씬 높아진다.

<표 3>25)



<표 4>에서처럼, 쌘빠자나 수행하는 중요한 이유 가운데 하나는 마음 공간에 망상이 떠오를 때, 망상이 떠오른 것을 알아차림 하는 것이 짜띠라면, 그 망상을 알아차림 하는 순간, 해당 망상을 일으킨 원인을 통찰하는 것이 쌘빠자나이다. 대개의 경우 망상이 일어났다는 것도 놓치고, 망상을 일으킨 원인을 통찰하는 것은 더 어렵다. 그래서 『염처경(念處經)』에서 현상이 일어난 것을 알아차림하는 짜띠와 행동하기 전에 일어나는 의도를 알아차림하는 쌘빠자나 수행의 검수를 강조한 것이다.

<표 4>26)



3) 현상을 따라가며 알아차림 하는 기술

현상을 따라가며 짜띠의 힘을 향상시키는 것이 위빳짜나 수행기술이

25) Buddhapāla(2023), 152.

26) Buddhapāla(2023), 127.

다. 『차제경(次第經)』에서는 다음과 같이 설한다.

“비구여. 사리뵗따(Sāriputta)는 반달 동안 차례차례 현상(法)을 위뵗싸나(觀, vipassanā)한다...초선을 성취한다. 초선 상태에서 사유(尋), 숙고(伺), 기쁨(喜), 즐거움(樂), 마음통일(心一境), 접촉(觸), 느낌(受), 지각(想), 의도, 마음상태(心), 욕망, 결정(勝解), 정진, 싸띠, 평정(捨), 정신활동을 기울인다. 이러한 현상을 차례차례 구분해서 위뵗싸나 한다.”²⁷⁾

이 경에서 세존이 창안한 수행기술의 중요한 2가지 원리 가운데 하나가 등장한다. 4년처 수행기술이 기준점을 정하고 알아차림 하는 것이라면, 위뵗싸나 수행기술은 일어나는 현상을 따라가며 관찰하는 수행기술이다. 엄밀히 말하면 위뵗싸나 수행도 싸띠를 가지고 현상을 따라가며 알아차림 하는 수행이고, 그 수행의 주체는 싸띠이다. 그러나 수행기술은 분명히 다르게 사용되는 것을 알 수 있다.

4년처 수행기술이 기준점을 정해두고 알아차림 하는 것이라면, 위뵗싸나 수행기술은 현상을 따라가며 알아차림 하는 수행기술이다. 또한 4년처 수행기술이 수행을 처음 시작하는 사람부터 수행이 익숙해진 사람 모두 적용되는 것이라면, 위뵗싸나 수행기술은 수행이 초선 이상의 경지에 도달한 사람이 익히면 도움 되는 수행기술이다.

현상을 따라가며 알아차림 하는 위뵗싸나 수행기술은 싸마타(止)와 위뵗싸나(觀)로는 정형화해 빈번하게 등장하지만, 위뵗싸나 수행기술을 설명하는 것은 『차제경(次第經)』이 유일하다.

27) MN. III, 25-28. “Sāriputto, bhikkhave, aḍḍhamāsam anupadadhammavipassanaṃ vipassi. tatr’ idaṃ, bhikkhave, Sāriputtassa anupadadhammavipassanāya hoti. idha, bhikkhane, Sāriputto vivicc’ eva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkam savicāram vivekajam pītisukham paṭhamajjhānam upasampajja viharati.”

4) 사유하지 않고 알아차림하는 기술

인식대상을 알아차림 하되 분석하지 않는 기술을 살펴본다. 『조어지경(調御地經)』에서는 수행할 때 인식대상을 분석하지 않고 알아차림이라는 것을 다음과 같이 설한다.

“① 몸(身)을 대상으로 몸을 관찰(隨身觀)하지만, 몸과 관련된 사유하지 말라. ② 느낌(受)을 대상으로 느낌을 관찰하지만(隨受觀), 느낌과 관련된 사유하지 말라. ③ 마음(心)을 대상으로 마음을 관찰하지만(隨心觀), 마음과 관련된 사유하지 말라. ④ 법(法)을 대상으로 법을 관찰하지만(隨法觀), 법과 관련된 사유하지 말라.”²⁸⁾

이 경에서 세존은 4년처 수행할 때, 사유하지 않을 것을 강조한다. 이것은 사유가 필요 없다는 것이 아니라 싸떠력을 향상시키고, 마음근육의 탄력성을 높이거나, 직관력을 향상시키기 위해서는 사유, 분석, 논리로 체계화하지 않고, 인식대상을 있는 그대로 알아차림 하는 것이 올바른 수행기술이라는 의미이다.

“마치 운동도구를 들고 팔근육의 탄력성을 강화하는 훈련할 때, 집중해서 계속 팔을 움직여야 운동의 유효성이 커지는 것과 같다. 그러나 마음속으로 역기의 무게나 제조회사, 유통이윤 등을 분석하고, 논리로 체계화하면 분석력이나 논리력은 늘 수 있지만, 팔근육의 탄력성을 향상시키는 운동량은 줄어들고 유효성은 저하된다.”²⁹⁾

막존지해(莫存知行), 이것은 4년처 수행에서 독창적이면서 핵심적인

28) MN. III, 136. “kāye kāyānupassī viharāhi mā ca kāyūpasamhitam vitakkaṃ vitakkesi, vedanā vedānānupassī viharāhi mā ca vedanūpasamhitam vitakkaṃ vitakkesi, citte cittānupassī viharāhi mā ca cittūpasamhitam vitakkaṃ vitakkesi, dhammesu dhammānupassī viharāhi mā ca dhammūpasamhitam vitakkaṃ vitakkesī.”

29) 이 수행기술은 대혜종교(大慧宗杲)의 간화선 수행기술과 비슷한 것으로 사료된다.

내용이다. 수행할 때는 인식대상에 관한 사유를 하지 마라. 단지 알아차림만 하라고 강조한다.

5) 자연스럽게 알아차림하는 기술

호흡의 들숨과 날숨을 알아차림의 기준으로 삼고 수행할 때는 생체리듬에 따라서 자연스럽게 알아차림하는 수행기술을 살펴본다. 『입출식념경(入出息念經念)』에서는 다음과 같이 설한다.

“나는 길게 들숨 할 때는 길게 들숨 하는 것을 분명히 알고, 나는 길게 날숨 할 때는 길게 날숨 하는 것을 분명히 안다. 나는 짧게 들숨 할 때는 짧게 들숨 하는 것을 분명히 알고, 나는 짧게 날숨 할 때는 짧게 날숨 하는 것을 분명히 안다.”³⁰⁾

이 경에서 강조하는 것은 호흡의 흐름을 인위적으로 조절하지 말라는 것이다. 생체리듬에 따라서 호흡이 이루어지면, 그 흐름을 자연스럽게 알아차림만 해야 한다. 이때 복식호흡처럼 호흡을 인위적으로 천천히 조절하게 되면 알아차림 기능인 싸띠가 운동을 중지하게 된다. 그렇게 되면 수행진보를 향상시킬 수 없게 된다. 호흡을 기준으로 삼고 수행하는 것은 호흡이 아니라 마음근육 기능을 하는 싸띠의 힘을 강화하는 것이 목적이다.

이렇게 강화시킨 알아차림 기능 즉, 마음근육의 탄력성을 키우고, 그 힘으로 형성된 기억정보와 결합해 있는 탐진치 3독과 같은 마음오염원을 해체하고 마음무게를 감소시키는 구체적인 기술은 다른 장에서 살펴보겠다.

30) MN. Ⅲ, 82. 주 18 참조.

4. 결론

8정도는 세존이 보리수 아래서 깨달은 중도의 내용이다. 8정도는 이전부터 수행자들 사이에서 전해지던 정념과 정정에 기초해서 세존이 창안한 독창적인 수행체계이다.

8정도 수행기술의 핵심은 알아차림 기능인 싸띠와 행동하기 전에 일어나는 의도를 알아차림하는 기능인 싹빠자나의 힘을 강화하는 것이다. 그 힘으로 마음공간에 존재하는 탐진치와 같은 3가지 마음오염원을 제거하고, 최상 깨달음을 증득할 수 있다고 주장한다.

싸띠와 싹빠자나의 힘을 강화하기 위한 기술은 위에서 제시한 것처럼 크게 5가지로 요약할 수 있다. 이런 5가지 수행기술을 통해 기억정보와 결합해있는 탐진치 3독과 같은 마음오염원인 아싸봐를 제거하고 아싸봐의 속박으로부터 벗어나 해탈할 수 있다.

이 8정도 수행체계는 불교수행의 기본기술이자 명상분야 기술표준이 될 것으로 사료된다.

<참고문헌>

DN : Digha Nikāya(1966), PTS.

MN : Majjhima Nikāya(1979), PTS.

SN : Saṃyutta Nikāya(1991), PTS.

AN : Anguttara Nikāya(1958), PTS.

VP : Viaya Piṭaka(1969), PTS.

『대품(大品, *Mahāvagga*)』

『대반열반경(大般涅槃經, *Mahāparinibbānasutta*)』

『생경(生經, *Paṭhamuppādasutta*)』

『대감경(大感經, *Mahāsaḷāyanikasutta*)』

『하경(何經, *Kintisutta*)』

『정견경(正見經, *Sammādiṭṭhisutta*)』

『소문답경(小問答經, *Cūḷavedallasutta*)』

『진리분별경(眞理分別經, *Saccavibhaṅgasutta*)』

『법구경(法句經, *Dhammapada*)』

『염처경(念處經, *Satipaṭṭhānasutta*)』

『입출식념경(入出息念經, *Ānāpānasatisutta*)』

『차제경(次第經, *Anupadasutta*)』

『조어지경(調御地經, *Dantabhūmisutta*)』

『타경(打經, *Pahārādasutta*)』

『충산경(蟲山經, *Kṛāgirisutta*)』

『발타화리경(跋陀和利經, *Baddālisutta*)』

『관경(觀經, *Vīmaṃsakasutta*)』

전재성 편저(2005), 『빠알리-한글사전』, 서울 : 한국빠알리성전협회.

전재성 역주(2003), 『금강경』, 서울 : 한국빠알리성전협회.

Buddhapāla(2023), 『八正道 修行體系 연구』, 동국대학교 대학원 박사학위논문
Buddhapāla(2008), 『BUDDA 수행법』, 경남 : SATI SCHOOL.

<웹검색 자료>

https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%B2%B4%EA%B3%84_%EC%9D%B4%EB%A1%A0(검색일자 2023.04.11. 21:04)

<https://ko.wikipedia.org/wiki/%EA%B8%B0%EC%88%A0>(검색일자 2023.04.11. 21:40)

■ Abstract

Studies on techniques of the Noble Eight Path

Ven. Buddhapāla(Kim Young-Chae)

The Noble Eight Path is the core of Buddhist practice as organized by the Buddha. When the Buddha gave training guidance for the first time to the five bhikkhus in Mīgadāya and to Suvattha, the last person to visit him in Kusinagara, it was also about the Noble Eightfold Path.

As such, the Noble Eight Path is the first and last virtue of Buddhism. The Buddha preached to complete the Noble Eight Path through practice along with the Thirty-Seven Factors of Enlightenment. He emphasized that by practicing the Noble Eight Path, we can fulfill the Arahantship and eliminate Āsava such as three poisons (greed, anger and ignorance)

There are five main techniques for practicing the Noble Eight Path. The first is to set a reference point and be aware of it, the second is to follow the action and be aware of it, the third is to follow the phenomenon and be aware of it, the fourth is to be aware of the object of perception without analyzing it, and the fifth is to be aware of the breath. It is a technique to naturally notice the flow.

One is to establish a reference point and practice it, another to notice the object of awareness without analyzing it, and the other to combine the Sitting Sati, Walking Sati, and living Sati. These three techniques are based on the Four foundation of Sati.

The Four foundation of Sati practice is the Right Sati (Sammā-Sati) in the Noble Eight Path. This technique of the Right Sati removes the three poisons combined with memory information, clears the mind space, and opens the Right View to gain insight into reality. This is the essence of the Noble Eight Path, which makes us free from all suffering.

Keywords ● noble eight path, sati technique, awareness, sati, sampajana

■ 논문투고일 : 2023. 6. 4 ■ 심사완료일 : 2023. 6. 18 ■ 게재확정일 : 2023. 6. 20